

BEWEGUNG UND SPORT

STEMPELPASS 2.0



- **UNSERE IDEE:**

- **STEMPELPASS:**

DER STEMPELPASS BLEIBT DEIN PERSÖNLICHER TRAININGSPLAN UND SOLL DICH MOTIVIEREN. BEREITS BEKANNTE ÜBUNGEN WURDEN MIT **NEUEN** KOMBINIERT. ES WIRD EIN WENIG INTENSIVER UND ZUSÄTZLICH GIBT ES EINEN **SONDERBONUS** ZU VERDIENEN.

- **FREIWILLIGKEIT:**

DER TRAININGSPLAN IST WEITERHIN AUF **FREIWILLIGER** BASIS.

ABER: ES WIRD SICH **LOHNEN**, VERSPROCHEN UND LASS DICH ÜBERRASCHEN!

AUFLÖSUNG ERFOLGT IN DEN ERSTEN TURNSTUNDEN WIEDER IN DER SCHULE.

- **ABLAUF:**

FÜR JEDES ABSOLVIERTE TRAINING KANNST DU DEN JEWEILIGEN TAG **ANKREUZEN**.

- **BONUS AM WO-ENDE:**

MANCHMAL IST EINE **PAUSE** AUCH EIN TRAINING – HÖR AUF DEINEN KÖRPER!

- **SONDERBONUS:**

DIESEN ERHÄLTST DU, WENN PRO WOCHE EINE DER ANGEBOTENEN **CHALLENGES** GEÜBT WIRD!

DIE AUSWAHL AUS **10 BEREICHEN** FINDEST DU AUF DER NÄCHSTEN SEITE!

- **BELASTUNG UND ERHOLUNG:**

FÜR DIE **3 NEUEN ÜBUNGEN** GILT WIEDER DER RICHTWERT **30 SEC / 30 SEC**.

FÜR DIE **BEKANNTEN ÜBUNGEN** KANNST DU **40 SEC** BELASTUNG UND **20 SEC** ERHOLUNG PROBIEREN.

NACH JEDEM ÜBUNGSBLOCK (6 ÜBUNGEN) KANNST DU DIR GERNE EIN PAAR MINUTEN PAUSE GÖNNEN.

- **WARM UP:**

DU SOLLST DICH VOR DEM TRAINING AUCH **AUFWÄRMEN**. DAZU KÖNNTEST DU EIN PAAR MINUTEN AM PLATZ LAUFEN, DIE ARME KREISEN, ODER EINIGE HAMPELMANNSPRÜNGE MACHEN.

- **BEI FRAGEN, EINFACH FRAGEN:**

SCHREIB DEINER TURNLEHRERIN / DEINEM TURNLEHRER.

- **LUST AUF MEHR?**

SCHREIB DEINER TURNLEHRERIN / DEINEM TURNLEHRER.



DEINE CHALLENGES

- PRO WOCHE WÄHLST DU DIR EINE „HERAUSFORDERUNG“ AUS UND ÜBERTRÄGST DAS KÜRZEL IN DEN STEMPELPASS!

KOORDINATION – SCHUHCHALLENGE:

https://www.youtube.com/watch?v=VXFr4ACs2rc&list=PLmKu-EHYrZzERJyAQRnyev_8XU2BUiVMk&index=10

KÜRZEL: SCHUH

JONGLIEREN:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZjC5S00XhUM>

KÜRZEL: JON

YOGA SONNENGRUß:

https://www.youtube.com/watch?v=Cf3rzRoD7lw&list=PLmKu-EHYrZzERJyAQRnyev_8XU2BUiVMk&index=7

KÜRZEL: SONNE

VOLLEYBALL:

https://www.youtube.com/watch?v=aR4z5nMMssl&list=PLmKu-EHYrZzERJyAQRnyev_8XU2BUiVMk&index=18

KÜRZEL: VOLL

STABCHALLENGE:

<https://youtu.be/oJxGMKhgQn4>

KÜRZEL: STAB

FUßBALL FLICK UPS:

<https://www.youtube.com/watch?v=f06TVTebxxU>

KÜRZEL: FLICK

HIP HOP:

<https://www.youtube.com/watch?v=CAfB0624y-s>

KÜRZEL: HH

TÜRRAHMENCHALLENGE:

<https://www.youtube.com/watch?v=7f5-mJvoxu0>

KÜRZEL: TÜR

CUP SONG:

<https://www.youtube.com/watch?v=Y5kYLOb6i5I>

KÜRZEL: CUP

ABFAHRTSHOCKE MIT MATTHIAS MAYER:
HALTE WÄHREND DER GESAMTEN ABFAHRT (2:18 MIN.) DIE
ABFAHRTSHOCKE

<https://www.youtube.com/watch?v=15PwLKaq7r4>

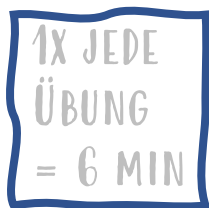
KÜRZEL: STREIF

BEWEGUNG UND SPORT STEMPELPASS 2.0

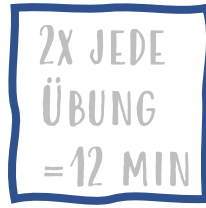
START: 15. APRIL

Name: _____ Klasse: _____

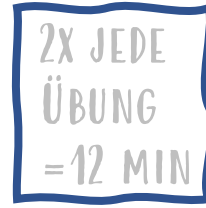
WOCHE 1



TAG 1



TAG 2



TAG 3

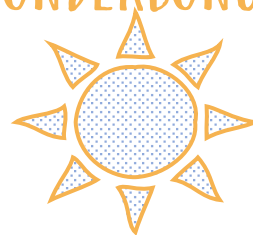


TAG 4

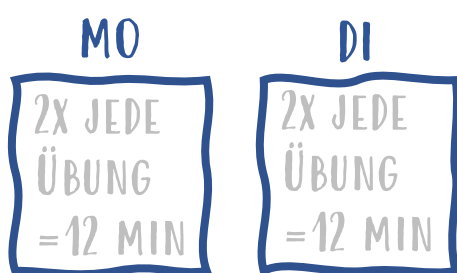


TAG 5

SONDERBONUS



WOCHE 2

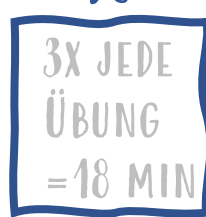


TAG 6

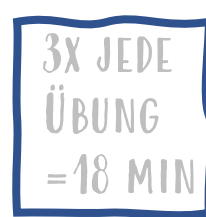
TAG 7



TAG 8



TAG 9



TAG 10

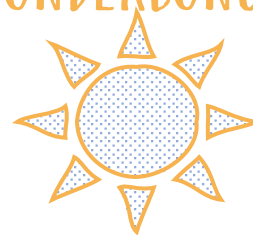


TAG 11

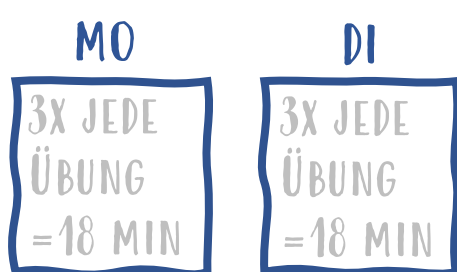


TAG 12

SONDERBONUS



WOCHE 3

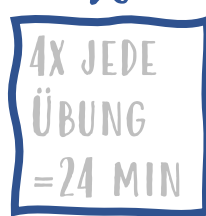


TAG 13

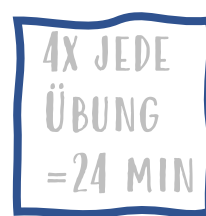
TAG 14



TAG 15



TAG 16



TAG 17

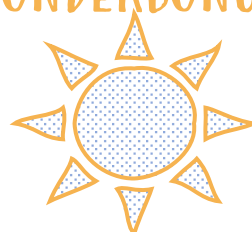


TAG 18



TAG 19

SONDERBONUS



AB JETZT:
ALLE ÜBUNGEN
40 SEC / 20 SEC





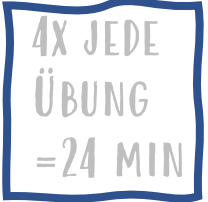


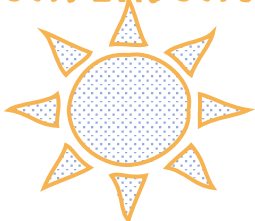
BEWEGUNG UND SPORT STEMPELPASS 2.0

Name: _____ Klasse: _____

WOCHE 4

	MO	DI	MI	DO	FR
					
	TAG 20	TAG 21	TAG 22	TAG 23	TAG 24
					
	TAG 25	TAG 26			

WOCHE 5

	MO	DI	MI	DO	FR
					
	TAG 27	TAG 28	TAG 29	TAG 30	TAG 31
					
	TAG 32	TAG 33			

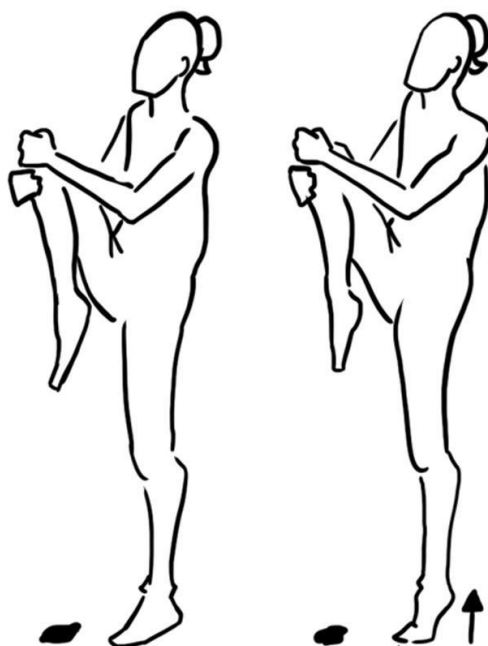
1. Vom Einbeinstand in den Zehenstand

INTENSITÄT

- **40 sec.** Belastungszeit
- 20 sec. Erholungszeit

ÜBUNGSABLAUF

- Auf dem Standbein abwechselnd vom Sohlenstand in den Zehenstand rollen, dabei das Spielbein am Schienbein mit beiden Händen fassen und vor dem Körper stabilisieren
- Beinwechsel



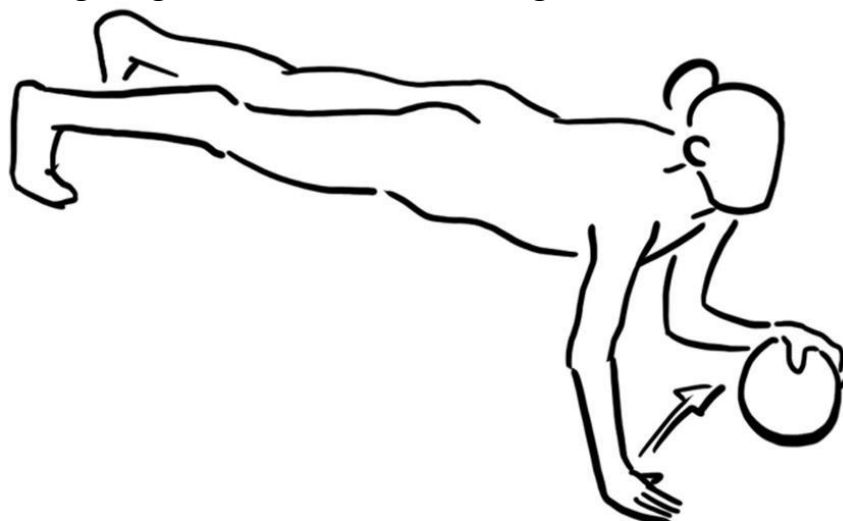
2. Ballrollen in Liegestützstellung

INTENSITÄT

- **40 sec.** Belastungszeit
- 20 sec. Erholungszeit

ÜBUNGSABLAUF

- Liegestützstellung
- Ball zur anderen Hand rollen
- Variante: für Liegestütz mit geringerer Intensität Knie ablegen



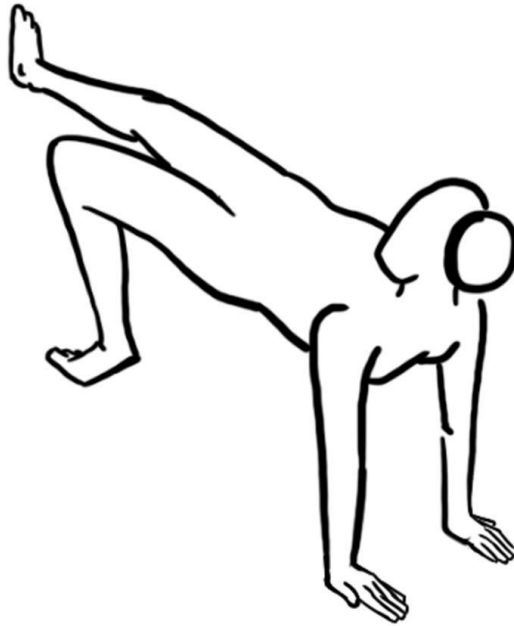
3. Brücke mit Beinwechsel

INTENSITÄT

- **40 sec.** Belastungszeit
- 20 sec. Erholungszeit

ÜBUNGSABLAUF

- Bauch zeigt nach oben, die Arme sind nahezu gestreckt, Beine sind angewinkelt, Füße am Boden; Schultern, Hüfte und Oberschenkel bilden eine Linie; aus dieser Position wechselweise einen Unterschenkel bis zur Streckung anheben



4. Seitliches Aufdrehen im Unterarmstütz, **NEU**

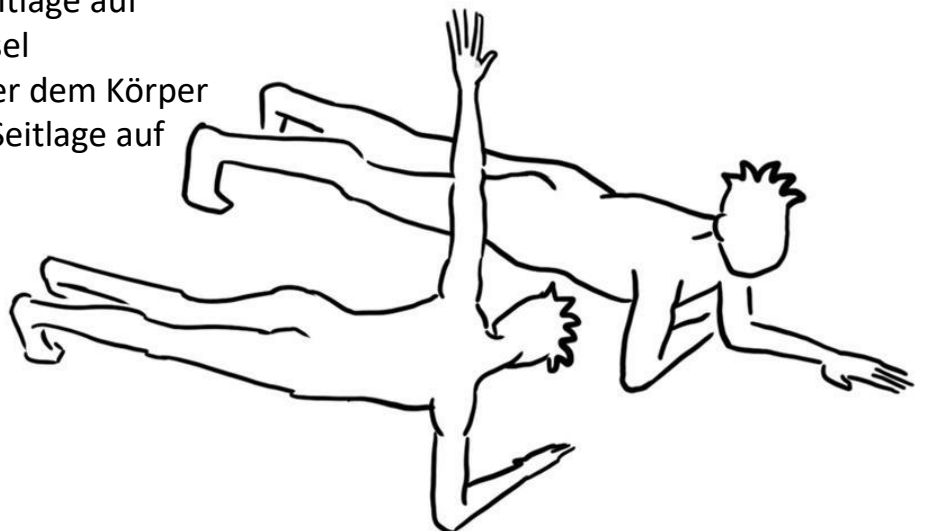
INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- 30 sec. Erholungszeit

ÜBUNGSABLAUF

Unterarmstütz

- Rechter Arm stützt quer unter dem Körper
- Linker Arm dreht bis zur Seitlage auf
- Unterarmstütz/Seitenwechsel
- Linker Arm stützt quer unter dem Körper
- Rechter Arm dreht bis zur Seitlage auf



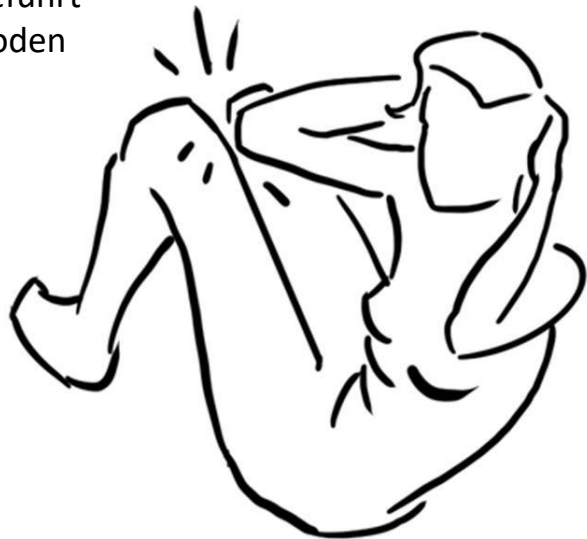
5. Sit-ups schräg, **NEU**

INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- Erholungszeit ca. Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

- Rechter Ellbogen wird zum linken Knie geführt, **WECHSEL**
- Linker Ellbogen wird zum rechten Knie geführt
- Die Fersen berühren dabei immer den Boden
- Oberkörper **bleibt** in sitzender Position



6. Hüftheben im Unterarmstütz , **NEU**

INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit, bei **15 sec.** Seitenwechsel
- Erholungszeit ca. Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

- Seitlicher Unterarmstütz, dabei langsames Heben und Senken der Hüfte
- Seitenwechsel

